**За родитеље: Како и колико информација о болести Ковид-19 преносити деци**

Увод

 Током периода пандемије, родитељи су изложени великом броју потенцијално стресогених околности. С једне стране, постоји потенцијална опасност по озбиљно угрожавање здравља (деце, њих самих, њихових родитеља, ближњих, пријатеља, колега са посла...) и, с друге стране, велики број животних околности које су изненада измењене (престанак рада или рад од куће, социјална изолација, помоћ деци која похађају наставу од куће, прекид свих активности које се одвијају у групама и ван куће, брига о старим родитељима са којима сада нема физичког контакта,потенцијални финансијски проблеми,могућ губитак посла...) и које захтевају другачију свакодневну организацију.

 Животни догађаји који се сматрају најстресогенијим су они који имају значење губитка: трагични емоционални губитак (смрт; у нашој култури је најстресогенији животни догађај губитак детета), губитак физичког интегритета (озбиљна болест) и губитак материјалне сигурности. Управо оваквим животним догађајима потенцијално смо изложени током пандемије корона вируса. Такође, не треба заборавити да и сама процена значења животних догађаја и њихово трајање могу доприносити стресогености. У том случају, на свакодневном нивоу, треба се носити и са сопственим страховима, анксиозношћу, паником – што представља додатни стрес. Уколико догађај дуго траје – суочавање постаје све теже.

 Дечја дневна рутина, услед мера за спречавање ширења ковида-19 такође је потпуно измењена: прекид редовног похађања школе, прекид свих ваншколских активности, похађање наставе на даљину, ограничено кретање – изласци из куће, упућеност на непосредни контакт само са укућанима, комуникација са вршњацима само електронским путем... Уз све то, деца виде своје родитеље који су узнемирени, уплашени, љути, забринути, ужурбани... и сада им је, више него икад, потребна родитељска подршка.

Све ове мере, које мењају и ограничавају уобичајено функционисање и уобичајена осећања, предвиђене су како би се спречило ширење заразе корона вирусом и деци је то неопходно објаснити. Начини успешног суочавања са актуелним изазовима истовремено представљајуи (скуп) систем знања, вештина и ставова који остају као потенцијал за спремније реаговање у неким будућим ситуацијама.

Значење које приписујемо догађајима

Важно је подсетити се да нам и резултати истраживања и свакодневно искуство говоре да, без обзира на то што су погођени истим животним догађајима, људи могу сасвим различито да реагују. Такође, знамо и да исти људи, у различитим периодима свог живота или у различитим околностима могу различито реаговати на исте животне догађаје. Одговор на ову појаву налази се у значењу које се том догађају приписује, а оно је увек субјективно.

Велики број истраживача покушао је да утврди везу између различитих фактора и процене животних догађаја. Резултати Мјулера говоре да особе које имају више приходе, догађаје процењују мање стресним. По мишљењу Мајерса, особе из нижих социоекономских слојева, затим оне које живе саме и оне које су незадовољне својим професионалним статусом – сматрају већи број животих догађаја стресним. Пол и старост такође могу утицати на субјективну процену животних догађаја: жене и испитаници изнад тридесет година многе животне догађаје процењују стреснијим. Сарасон је дошао до налаза да искуство са сличним догађајима у прошлости мења процену стресне вредности садашњег догађаја, али га не спецификује довољно: наглашава се или повећава вулнерабилност или повећана резистентност. Овај кратки преглед истраживања дат је према Влајковићу, 1992.

Од чега зависи процена претње?

 Према Лазарусу, примарна процена претње одвија се у зависности од склопа спољашњих околности и одређених особина личности. Од спољашњих околности за примарну процену претње важна је јасноћа ситуације – недовољно јасне или двосмислене ситуације много су више претеће од јасних и недвосмислених. Фактори личности који утичу на процес процене претње су: претходно искуство, очекивања, ставови, самопоуздање, анксиозност и локус контроле. Претходна искуства, знања и вештине које одрасле особе носе са собом – помажу приликом сналажења у непознатом (Влајковић, Ј., 1992).

 Ванредне ситуације и мере које се уводе да би се умањио утицај догађаја, а које мењају наше свакодневно функционисање, већ смо имали у непосредној прошлости (почев од бомбардовања 1999-е,убиства премијера, временске непогоде), тако да можемо говорити о постојању колективног искуства у односу на ове ситуације. Такође, свако има и лична искуствау вези са овим ситуацијама – тако да у свом репертоару реаговања већ носи неке одговоре.

Познато је да начин на који размишљамо делује на наше емоције и обрнуто. Посебно је у кризним ситуацијама важна рационална контрола емоција. Очекивање лоших исхода непосредно повећава тескобу и страхове; увек нам остаје опција у којој уместо да гледамо ограничења, нађемо и предности,чиме се могу стварати и позитивна очекивања. Толеранција на неодређено и непознато је знак психолошке стабилности и здравља. Људи се разликују по мноштву својих особина и по бројним обрасцима психолошког доживљавања и поступања. Један од њих је и локус контроле – начин на који видимо могућност свог деловања, у којој мери наши поступци могу утицати на наше животне исходе. У новим и нејасним ситуацијама, особа са унутрашњим локусом контроле склонија је да ситуацију процени као да је под контролом и спремнијаје да делује и упркос неповољним спољашњим догађајима. Особе са спољашњим локусом контроле ситуацију процењују управо супротно, подложније су негативним очекивањима, сугестији, развијају осећањенаучене беспомоћности (Влајковић Ј., 1992).

Механизми превладавања

У ситуацијама када се суочимо са неким довољно снажним животним догађајима, различито реагујемо у односу на наше личне карактеристике. Према мишљењу Муса, механизми превладавања могу се сврстати у три основне категорије:

1.превладавање усмерено на процену (типови: логичка анализа и ментална припрема; когнитивно редефинисање; когнитивно избегавање и порицање);

2.превладавање усмерено на проблем (типови: тражење информација и подршке; предузимање акција усмерених на проблем; препознавање алтернативних решења);

3.превладавање усмерено на емоције (типови: афективна регулација; емоционални изливи, „раптуси”, буре; резигнација, резигнирано прихватање)(Влајковић Ј., 1992).

Да ли је уопште потребно разговарати са децом оболести ковид-19?

Обележје кризе и јесте да ју је тешко или немогуће прецизно предвидети, како њено настајање, тако и ток и трајање. Без обзира на то колико били припремљени, када се неки догађаји десе, тек тада их сазнајемо, стичемо искуство (које баш и нисмо желели) суочавања и превазилажења, стичемо ставове, развијамо вредности, веру у себе и све то постаје део наших живота и драгоцена снага за будућност.

Деца су, ма колико мала, и ма колико ми мислили да не разумеју, осетљива на бриге и страхове родитеља, и чак и ако не разумеју – осећају узнемиреност родитеља. Уосталом, свакодневна рутина је промењена и то је чињеница коју свако опажа. Нешто старија деца, спретна у коришћењу савремених технологија, многе информације могу да пронађу на интернету. Али, потребна им је помоћ, како у доношењу закључака, тако и у емотивном реаговању. Јасноћа је карактеристика догађаја која нам помаже да се лакше суочимо са њим.

 Дакле, гледано и дугорочно и краткорочно, одговор је ДА!

Предуслови за разговор са децом: бити смирен и бити информисан

Чињеница је да је тешко остати смирен када смо изложени великом броју узнемирујућих информација и брига које имамо. Исто тако, чињеница је да ће децу највише умирити смирени родитељи. Не треба заборавити да нас деца посматрају и да смо им узор. Учење по моделу је веома јак начин социјалног учења. Ако нас деца често виде у паници или јако узнемирене, може им само бити теже. Претеране, катастрофизирајуће реакције („Страшно!”, „Црно нам се пише!”, „Ово нико неће преживети!”) док разговарамо телефоном са пријатељицом децу ће свакако уплашити.

У таквом стању, тешко можемо деци пружити сигурност која им је потребна. Бринуће и у вези са родитељима и њиховим стањем и у вези са могућношћу заразе.

Ако је најчешћа или једина тема о којој се у кући говори зараза и њене последице (а због ње већ не иду нигде ван куће, чак је и школа „затворена”), вероватно је да ће деца схватити да је то нешто веома опасно и ко зна шта још, што их може додатно уплашити. Да би одрасли и себе и децу умирили, важно је да имају поуздане информације. Посебно је важно обратити пажњу на различите лажне вести, митове, непроверљиве вести, „у поверењу”, јер се у оваквим ситуацијама врло брзо шире и могу изазвати велику пометњу. Најбоље би било пратити званичне сајтове здравствених организација, који на дневном нивоу имају редовно ажурирање, са новим сазнањима и препорукама. Уколико се родитељ на овај начин информише, исто може саветовати и детету, шаљући му поруку (и вербално и невербално) да постоје стручњаци који се баве овом проблематиком и доста знају и због тога им верујемо.

1. Како преносити информације о болести Ковид-19 деци?

(како разговарати са децом о болести Ковид-19?)

1.1. Механизми превладавања усмерени на процену

* **Не избегавајте разговор на ову тему.** Велики број родитеља има заштитнички став према деци, па сматрају да са децом не треба разговарати на ову „застрашујућу” тему. Међутим, тиме се само деци оставља могућност да сама „смишљају” причу о ковиду-19, а то, у односу на њихове когнитивне могућности, доступност поузданих информација и степен узнемирености – највероватније неће бити нешто што их смирује. Ако дете не започне само причу о корона вирусу, започиње је родитељ и то тако што ће се прилагодити дететовом начину размишљања.
* **Откријте колико је дете већ упознато са темом.** Деца су, на различите начине и из различитих извора, већ дошла до неких информација. Питајте их директно шта већ знају, како су разумели те информације, шта оне за њих значе. Тако ћете знати у ком правцу треба даље да разговарате.

1.2. Механизми превладавања усмерени на проблем

* **Не претрпавајте дете информацијама.** Информације које дете не разуме или их има превише– могу га само још више збунити.
* **Немојте дете лагати, али ни претерано паничити.** Брза тешења („Ништа се неће десити. Не брини.”) или катастрофизирања („Ко зна шта нам се све може десити.”) одударају од реалности у којој дете живи и коју опажа. Ови начини могу довести до тога да нам дете, у најбољем случају, „само”–не верује.
* **Дозволите детету и подстакните га да пита све што жели.** Сигурно да нећете знати одговоре на сва питања. Ако вам дете постави таква питања, смирено реците да не знате и предложите да или заједно потражите одговоре или да (ако је млађе) сачека док их не пронађете. Објасните му да се тимови лекара и истраживача баве овим проблемом и да свакодневно имају нова сазнања.
* **Дозволите детету да пита стално једно исто.** Не прекоревајте дете уколико поставља иста питања или понавља исто објашњење. Понављање му помаже да прихвати нову информацију, да је усвоји, да „стекне контролу” над њом.
* **Објасните детету важност праћења поузданих информација.** Различите полуинформације се врло брзо шире, тако да је веома важно да дете научите да разликује оно што добије путем друштвених мрежа и из медија (посебно из „жуте штампе”) од стручне литературе и саопштења стручњака.
* **Разговарајте са дететом о томе шта оно само треба да предузме.** Увек је погодан тренутак да се дете подсети шта су све важеће препоруке стручњака и шта је, у овом периоду, кућно правило.
* **Разговарајте са дететом о томе шта још оно само може да предузме.** На основу оног што дете зна о самој зарази, као и о предложеним мерама за њено спречавање, подстакните дете да предложи шта још може да се предузме (може обавестити подједнако заинтересованог друга/другарицу о новим информацијама или извору, може преузети бригу да млађи брат/сестра не стављају играчке у уста у одређеном временском периоду, позвати баку и деку да поразговара са њима...). Радећи на ублажавању последица, дете преузима контролу над ситуацијом, јача самопоуздање и веру да се ситуација може побољшати.
* **Користите речник и објашњења примерена узрасту детета.** породицама су често деца различитог узраста, тако да и објашњења треба да буду примерена сваком од њих. Циљ је да ситуација буде јасна, а не да изазове још већу забуну.
* **Завршавање разговора.** Како је немогуће све одговоре дати одједном, нити је могуће да дете све одједном схвати и прихвати,подсетите дете да увек може да вам се обрати са питањима о овој теми и завршите разговор. Важно је проверити да дете нисмо оставили у већој недоумици него што је било и да није узнемирено (посматрајте и говор тела, да ли користи уобичајени тон и темпо говора, да ли му је дисање уједначено...).

1.3. Механизми превладавања усмерени на емоције

 Важно је подсетити се да и деца различито реагују на исте ситуације. Нека ће бити у страху и више узнемирена (чешће ће питати о вирусу, плашити се да изађу напоље...), нека ће бити претерано опрезна (чешће ће прати руке, неће хтети да додирну ни симс прозора), нека ће негирати проблем („неће ми се ништа десити”, неће поштовати упутства родитеља, тражиће да иду код другова или да им они дођу), нека ће тражити све више и више информација, јер им информације дају контролу, нека ће се бранити хумором (прослеђиваће духовите сличице на рачун вируса)...

 Начин на који дете реагује зависи од његових црта личности, од претходних искустава, од односа са родитељима и вршњацима.

* **Обратите пажњу на дечје понашање.** Нека деца, посебно млађа, не умеју вербално да изразе шта осећају. Зато је важно пратити промене у понашању (да ли се жали да га нешто боли, како се успављује, има ли превише бурне реакције, да ли се повлачи из активности) и уколико је потребно – посветите му посебну пажњу. Уз промене у понашању, могу стајати емоције са којима дете не зна како да се носи.
* **Имајте разумевања за емоције детета**. Понекад дечји страхови делују пренаглашено, али то не значи да они немају право да се тако осећају. Дете никако не треба критиковати или му се ругати због страхова или плача – оно се тако осећа јер ситуацију види на одређени начин.
* **Помозите детету да препозна емоције.** Препознавање емоција је први корак ка њиховом контролисаном испољавању. Трудите се да не постављате превише питања, већ слушајте дете и дозволите да само, својим речима, исприча оно што му је на души. Можете рећи да се и ви понекад осећате слично у вези са неком ситуацијом. Именујте емоције.
* **Потражите помоћ.** Уколико вам се чини да дете пати и да то траје већ неко време, а ви не можете да му помогнете, потражите помоћ. Сада постоји велики број могућности за добијање психолошке и психосоцијалне подршке телефонским путем, тако да можете позвати. Можете упутити и дете да само позове неки од бројева и омогућити му да несметано разговара са саветником.

2. Колико информација о болести Ковид-19 преносити деци?

Након што се прибаве поуздане информације, детету би,у најширем смислу, било добро саопштити следеће:

* како се болест препознаје (сличан грипу, кашаљ, температура, отежано дисање...)
* процедуре реаговања када се препознају симптоми (обраћање лекару)
* мере превенције (прање руку; хигијена простора; избегавање додиривања носа, очију, уста; ношење заштитних маски и рукавица, избегавање физичких контаката, останак код куће...) и
* могућност излечења (обољење је излечиво).

 У односу на то шта дете већ зна о болести, информације се могу додати, додатно појаснити, кориговати.

 У односу на узраст детета, информације се могу проширити, следећи његова интересовања.

Деци предшколског узраста једноставним језиком, кратким реченицама објаснити да су се неки људи разболели, да се болест преноси када смо близу некога ко је оболео и искористите прилику да га подсетите на добре хигијенске навике (прање руку, избегавање стављања прстију у уста, додиривања лица, очију, носа...) без уношења нових страхова. Објасните да због тог обољења, да се оно не би њему десило, једно време неће ићи у вртић ни у посете и избегаваће физичке контакте са људима ван породице. Можете користити и различите слике и анимиране филмове, како о самом обољењу, тако и о хигијенским навикама.

Деца млађег школског узраста вероватно су већ чула неке информације о ковиду-19 (не иду у школу, зар не?) и са њима је најважније разјаснити шта је од оног што знају тачна, а шта нетачна информација. Такође се могу користити филмови и фотографије. Нагласак би требало да буде на мерама превенције, како оним општим, тако и оним шта они могу да ураде у спречавању заразе – то им даје осећај контроле и смањује беспомоћност.

 Старији основци и средњошколци су већ доста информација чули и лако могу да дођу до њих коришћењем интернета. С друге стране, когнитивно су зрели да се са њима може разговарати на сличан начин као са одраслима. Посебно је важно давати им јасне и тачне информације, уз упућивање на поуздане изворе. И, наравно, остати у току са информацијама које сами проналазе.

Уместо закључка

Претходно животно искуство је један од фактора који утиче на суочавање са животним изазовима, тако да је важно да децу сада што боље припремимо за будућност која је пред њима.

Додатне информације за родитеље

Бројеви телефона у вези са Ковидом-19:

Бесплатни број 19819

Министарство здравља: 064/8945235

Институт за јавно здравље Србије: 011/2684566,060/0180244

Сајтови у вези са актуелном епидемиолошком ситуацијом у вези са вирусом Ковид-19:

<https://covid19.rs>

Министарство здравља:<https://www.zdravlje.gov.rs>

Институт за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут”: <http://www.batut.org.rs/>

Светска здравствена организација: [www.who.int](http://www.who.int)

УНИЦЕФ Србија: <https://www.unicef.org/serbia/>

Бројеви телефона за психосоцијалну подршку:

Национална линија за психосоцијалну подршку „Др Лаза Лазаревић”: 0800 309 309

Институт за ментално здравље: 063 7298260 (за младе и родитеље деце до 18 година)

Институт за ментално здравље: 063 1751150 ( за особе старије од 18 година)

СОС-телефон МПНТР-а за психосоцијалну подршку: 080 200 201

Центар „Срце” (превенција самоубистава): 0800300303 (15:00–23:00 часа)

Аутономни женски центар (током ванредног стања): 066 5103542

Додатни материјали за разговоре са децом

Како да разговарате сасвојим дететом о коронапандемији?, посећено 15.5.2020. на <https://imh.org.rs/wp-content/uploads/2020/03/COVID-19-kako-razgovarati-sa-decom.pdf>

Како разговарати са дететом о пандемији новог корона вируса (COVID-19), посећено 15.4.2020. на <https://www.unicef.org/serbia/medija-centar/vesti/kako-razgovarati-sa-detetom-o-pandemiji-novog-korona-virusa-covid-19>

Kliman, G. MyPandemicStory– A GuidedActivityWorkbook..., посећено 15.4.2020. на <http://www.childrenspsychologicalhealthcenter.org/wp-content/uploads/2014/11/Mypandemicstory-8.3>

Ловринчевић, Н.: Како разговарати с децом о вирусу корона?,посећено 15.4.2020. на <https://kreativnicentar.rs/include/data/docs0773.pdf>

Молина Круз, М.: Зовем се КОРОНА ВИРУС, посећено 15.4.2020. на<https://medf.kg.ac.rs/oglasna_tabla/Brosura-za-decu-COVID.pdf>

Психолог Биљана Михаиловић